

11月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食	2 ・ベーコンエッグ ・もやしとピーマンの中華風和え ・若布の味噌汁 ・バナナ	3 文化の日 	4 ・サバの味噌煮 ・白和え ・のっぺい汁 ・柿	5 ・春巻き ・白菜とベーコンのサラダ ・きゃべつと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト	6 ・豚肉の柳川もどき ・若布の酢物 ・しめじの味噌汁 ・りんご	7 ・焼きビーフン ・さつまいも甘煮 ・卵スープ ・オレンジ
おやつ	・大学いも ・牛乳		・米粉パインアップルケーキ ・牛乳	・ぶどうゼリー ・せんべい	・お好み焼き ・牛乳	
未満児主食	・ごはん		・ごはん	・ごはん	・しらすごはん	・ごはん
副食	9 ・豆腐ハンバーグ ・野菜ソテー ・にらたま汁 ・柿	10 ・すき焼き風煮 ・チーズサラダ ・もやしの味噌汁 ・りんご	11 ・鮭のきのこクリームソース ・ほうれん草とコーンのサラダ ・春雨スープ ・ぶどう	12 ・タンドリーチキン ・シーフードサラダ ・五目ラーメン ・みかん	13 ・あぶたま ・ごまもやし ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・ミニトマト	14 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ピーナッツサンド ・牛乳	・石垣もち ・牛乳	・人参ゼリー ・ビスケット	・五平餅 ・牛乳	・ヤーコンとりんごのクラフテ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	
副食	16 ・パインとハムのステーキ ・親子サラダ ・玉ねぎと若布の味噌汁 ・キウイ	17 ・小魚と大豆のからめ煮 ・きゅうりの酢味噌和え ・南瓜含め煮 ミニトマト ・すいとん汁	18 ・八宝菜 ・中華風サラダ ・きのこスープ ・柿	19 お誕生会 ・赤飯 ・鶏からあげ ・ブロッコリーと若布のお浸し ・凍り豆腐の清汁 ぶどう	20 ・カニ玉 ・里芋の煮付け ・かぶの味噌汁 ・ぶどう	21 ・とりごま煮 ・三色ソテー ・じゃが芋とキャベツの味噌汁 ・みかん
おやつ	・スイートポテト ・牛乳	・りんごパイ ・牛乳	・アメリカンドッグ ・牛乳	・ケーキ  ・牛乳	・ツナサンド ・牛乳	
未満児主食	・ひじきごはん	・ごはん	・ごはん	・赤飯	・ごはん	・ごはん
副食	23 勤労感謝の日 	24 ・豚肉の野菜巻き ・切り干しサラダ ・白菜と人参の味噌汁 ・キウイ	25 発表会総練習 ・おにぎり弁当 	26 ・みそおでん ・青菜和え ・吉野汁 ・りんご	27 ・赤魚塩焼き ・ひじき炒り煮 ・つくね汁 ・柿	28 発表会 ・ジュース 
おやつ		・バナナケーキ ・牛乳	・ヨーグルト ・ビスケット	・ラスク ・牛乳	・かまもち ・牛乳	
未満児主食		・ごはん	・おにぎり弁当	・ごはん	・ごはん	
副食	30 ・ツナとチーズの卵焼き ・ヤーコンサラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・りんご	 手洗い、うがいをしましょう			～今月の予定平均栄養摂取量～ 未満児 以上児 エネルギー : 513Kcal 414kcal タンパク質 : 18.7g 17.4g 脂 肪 : 16.4g 16.8g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。	
おやつ	・ふかし芋 ・牛乳					
未満児主食	・ごはん					



寒くなってきました



寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外であそばせることは望ましいのですが、体調管理に気をつけてあげたいものです。風邪の原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱って、ウイルスが繁殖しやすくなります。



風邪をひかないためには、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。



冬場に野菜をたっぷりたべよう

「煮物」「炒め物」、「スープ」など、火を通し、温野菜にして食べて下さい。火を通すことで野菜の‘かさ‘が減り、たくさんの量を食べられます。食物繊維も豊富に摂ることができます。

大根・・みそ汁や煮物、サラダやごま和えにすると歯ごたえも楽しめます。

小松菜・・お浸し、ごま和え、卵とじ煮などやわらかくておいしいです。

白菜・・霜にあたってからは柔らかくて甘くて、おいしくなります。鍋物、スープがおすすめです。

